



2019年6月26日
北区立神谷中学校
保健室

梅雨の季節は、寒暖差があったり、ジメジメし体調も気分も不安定になりがちです。昼休みに外で遊べなかったり、つまらないなあと感じるかもしれません。でもたまには休憩してみたり、読書をしてみたりと、ゆっくり過ごしてみても、どうでしょう？

6月病・・・!?



食べること以外の歯の役割



発音を助ける

歯が正しい位置にあると唇や舌を安定し、発音を助ける役割があります。

顔の形を整え、表情を作る



歯があることで口の周りの筋肉が正常に働き、豊かな表情を作ることができます。



全身のバランスを整える

歯が抜けたりむし歯になるとかみ合わせが変わり、姿勢が悪くなり全身のバランスが崩れます。

唾液の働きを知ろう！



①食べ物を飲み込みやすくする

食べ物はしっかり噛み砕くことで細かくなります。そして、細かくなった食べ物と唾液が混ざって水分が増し、飲み込みやすくなります。

②消化を助ける

唾液の中に含まれる消化酵素が食べ物と混ざると、食べ物が軟らかくなり、消化しやすくなります。

③むし歯になりにくくする

口の中が酸性に傾いてしまうと、むし歯になりやすくなりますが、唾液が口の中を中性に保ち、むし歯を防ぎます。

④歯を保護する働き

細菌（ミュータンス菌）によって発生した酸で表面が溶けた歯を再石灰化します。

⑤体内への細菌侵入をブロックする

口から体の中に入ろうとするさまざまな病原菌とたたかう働きがあります。

⑥食べ物を「美味しい」と感じる

食べ物が唾液と混ざらないと、味を感じるできません。唾液の中に溶け込んだ食べ物の味成分を、舌で感じています。

暑熱順化のすすめ ポイントは汗をかくこと

5月の後半から気温が30度近い日も徐々に増えています。急に暑くなる時期に増えてくるのが、熱中症！熱中症になりづらい体にするために大切なのが「暑熱順化」です。暑熱順化とは、暑さに体が適応した状態のことです。ランニングやウォーキングやお風呂につかるなど、汗をかく習慣を続けていくと順化していきます。順化すると汗腺の機能が高まって汗もサラサラな汗に変わってきます。暑いとついエアコンに頼りたくなりますが、衣服での調節して体を暑さに慣らしましょう。

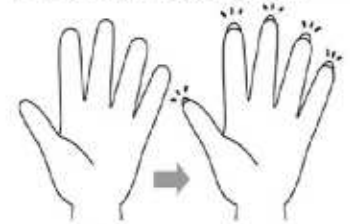


あなたの爪は大丈夫?

爪の長さをチェックしよう!!!

みなさんの爪をみると、時々とても長い人がいたりします。つい忘れちゃったり、おしゃれをしたくて伸ばしていたりと理由はそれぞれかもしれませんが、爪をのばしていると、爪の間にゴミなどが溜まってしまい手洗いで落とすことが難しく不衛生です。また、爪が長いことによってけがをしてしまったり、他の人を傷つけてる凶器になってしまうこともあるので、まめに切るようにしましょう。

手のひら側からみえてきたら...



ツメ=切るタイミングだよ!



梅雨時、
気を付けたらいいこと

